

Yogourt glacé et sorbets maison

Temps de préparation : 2 minutes

Portions : 2

Ingrédients

SORBET : 2 tasses de fruits congelés au choix du commerce ou que vous avez congelés vous-même (les fruits doivent être congelés pour avoir la texture de sorbet ou yogourt GLACÉ)

YOGOURT GLACÉ :

- 2 tasses de fruits congelés
- 1/2 tasse de liquide au choix : **yogourt** (saveur au choix, grec ou régulier) **OU** **lait** **OU** **boissons végétales** (lait d'amande, lait de soya, lait d'avoine, lait de cachous, etc.) **OU** **eau pétillante aromatisée à la lime ou au citron** **OU** **tofu dessert**



Préparation

1. Faire décongeler légèrement les fruits au micro-ondes pour ne pas que votre robot culinaire ou mélangeur ne se brise (attention on ne veut pas que les fruits soient complètement dégelés) soit environ 15 à 20 secondes selon la puissance de votre micro-ondes.
2. Au robot culinaire ou pied mélangeur ou au mélangeur (ex. mélangeur à smoothie), broyez tous les ingrédients ensemble.

Si la texture est trop molle à cette étape, ajoutez simplement quelques fruits congelés pour la raffermir.

3. Dégustez **immédiatement**.

Conservation : il est préférable de le consommer immédiatement, vous pouvez congeler les surplus mais vous devrez les repasser au robot ou mélangeur ou pied mélangeur lorsque vous voudrez les consommer à nouveau pour retrouver une belle texture.

Voici quelques combinaisons gagnantes :

- 2 tasses de fraises tranchées congelées + 1/2 tasse de lait ou boisson de soya à la vanille.
- 2 tasses de fraises tranchées congelées + 1/2 tasse d'eau pétillante à la lime ou au citron **OU** d'eau régulière + jus de citron au goût +/- feuilles de menthe ou de basilic
- 2 tasses d'ananas congelés + 1/2 tasse de yogourt saveur au choix (à la saveur de noix de coco par exemple) + un peu de lait si la texture n'est pas assez liquide
- 2 tasses de mangues congelées commerciales + 1/2 tasse de yogourt au choix **OU** d'eau et de jus de citron

- 2 tasses de framboises congelées + ½ tasse de tofu dessert OU de yogourt au choix +/- 1c. à thé de sirop d'érable si ce n'est pas assez sucré à votre goût
- 1 tasse de mangues congelées + 1 tasses de fraises tranchées congelées commerciales + ½ tasse de yogourt au choix OU d'eau pétillante à la lime ou au citron OU d'eau régulière + jus de citron

Tout autre combinaison, faites des tests et amusez-vous à créer de nouvelles combinaisons ..tout est permis !

Bon à savoir :

- Le yogourt glacé et les sorbets commerciaux contiennent en moyenne 3 c. à thé de sucre ajouté pour 125ml (1/2 tasse), le yogourt glacé maison ne contient pas de sucre ajouté (si on prend yogourt nature ou de la boisson végétale non sucrée) ou très peu (si on prend du yogourt aromatisé ou une boisson végétale à saveur vanille).
- Le sucre du fruit avec les fibres est beaucoup moins dommageable pour la santé que le les sucres «libres» comme le sucre blanc, la cassonade, la mélasse, le miel, le sirop d'érable, etc.
- Vous pouvez en consommer régulièrement car c'est un aliment du quotidien puisque c'est simplement des fruits et un produit laitier contrairement à la crème glacée, les yogourts glacés et les sorbets commerciaux qu'on recommande de consommer occasionnellement (pas à tous les jours) quand on en ressent l'envie (aliment plaisir).
- Pour faire une seule portion, divisez simplement les quantités par deux. Par contre vous devrez utiliser un pied mélangeur car la quantité sera trop petite pour que les autres appareils fonctionnent bien (à moins d'avoir un petit mélangeur pour smoothie).